

Instituição:		Escola:											
EMENTA SEMANAL 1 a 5 de Abril 2024													
		Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:									
		Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal		
2ª FEIRA	SOPA	Alface											
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate											
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida											
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)											
	SALADA	Alface, milho e cenoura											
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Pera		Opções (2): Tangerina e banana									
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com queijo											
3ª FEIRA	SOPA	Grão com nabijas											
	PRATO	Esparguete à Bolonesa											
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa esparguete											
	VEGETARIANO	Bolonesa de soja											
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes											
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja		Opções (2): Maçã e pera									
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga											
4ª FEIRA	SOPA	Purê de abóbora											
	PRATO	Caldeirada de peixe (abrótea, raia e cação)											
	DIETA	Abrótea cozida com batata e brócolos											
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos											
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura											
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Tangerina		Opções (2): Banana e maçã									
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de frango											
5ª FEIRA	SOPA	Brócolos e couve-flor											
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz branco											
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco											
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco											
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados											
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Gelatina		Opções (2): Laranja e pera									
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga											
6ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde e cenoura											
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batatinha assada											
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida											
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco											
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos											
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã		Opções (2): Tangerina e laranja									
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com doce											

Ementa elaborada por:

Número da Ordem dos Nutricionistas:

Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim;  
6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremeço; 14- Molsucos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

Instituição:		Escola:																			
EMENTA SEMANAL 8 a 12 de Abril 2024												Alergénios <small>(colocar o número correspondente)</small>		Declaração Nutricional por 100g:							
				Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal								
2ª FEIRA	SOPA	Puré de cenoura				138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1								
	PRATO	Febras de cebolada com arroz branco				779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3								
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco				946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3								
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco				628/150	3,8		21,5			7,2									
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura				125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2								
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Tangerina Opções (2): laranja e maçã				226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0								
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com marmelada		1		632/151	0,7	0,1	32,6	14,4	3	3,5	0,2								
3ª FEIRA	SOPA	Grão				264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1								
	PRATO	Jardineira de lulas		14																	
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida		4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3								
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes				532/127	2,9		19,4			5,7									
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes				117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1								
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Morangos Opções (2): Laranja e maçã				226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0								
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga		1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4								
4ª FEIRA	SOPA	Alho francês				155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1								
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru)				770/184	4,2	0,7	21,3	0,3	0,7	15,4	0,3								
	DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco				837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3								
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos				599/143	4		22			4,8									
	SALADA	Alface, tomate e pepino				134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1								
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana Opções (2): maçã e nesperas				226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0								
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de peru		1	6	558/134	1,2	0,3	25,1	7	2,7	5,1	0,6								
5ª FEIRA	SOPA	Juliana				134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1								
	PRATO	Salada russa de pescada		4		335/80	2,3	0,4	8,8	1,6	2,2	6,7	0,3								
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas		4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3								
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos				448/107	4,2		13,3			4									
	SALADA	Incorporados: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)				193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2								
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maça assada Opções (2): Laranja e maçã				226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0								
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga		1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4								
6ª FEIRA	SOPA	Grelas				168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1								
	PRATO	Frango assado no forno com massa farfalle		1		1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3								
	DIETA	Frango assado simples com massa farfalle		1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3								
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura				703/168	3,4		28,9			5,5									
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino				154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2								
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maça Opções (2): Tangerina e banana				226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0								
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com queijo		1,7		674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3								

Ementa elaborada por:

Número da Ordem dos Nutricionistas:

Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim;  
6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremçoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

Instituição:		Escola:		Declaração Nutricional por 100g:							
EMENTA SEMANAL 15 a 19 de Abril 2024		Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
Contém	Pode conter vestígios										
2ª FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes									
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com puré de batata		1,4,7							
	DIETA	Medalhões de pescada simples no forno com batata cozida		4							
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos		1							
	SALADA	Alface, pepino e beterraba									
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã	Opções (2): Tangerina e banana								
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com queijo		1,7							
3ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas									
	PRATO	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa penne		1							
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com massa penne		1							
	VEGETARIANO	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)		1,8							
	SALADA	Alface, pepino e milho									
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja	Opções (2): Maçã e clementina								
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga		1,7							
4ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde									
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau,ovo,batata,grão,brócolos,cenoura)		3,4							
	DIETA	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos		4							
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)		6							
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos									
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Nespas	Opções (2): Banana e maçã								
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de frango		1	6						
5ª FEIRA	SOPA	Agrião									
	PRATO	Frango estufado com massa fusilli tricolor		1							
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa fusilli tricolor		1							
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor		1,6							
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados									
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Leite creme	Opções (2): Laranja e mesperas	3,7							
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga		1,7							
6ª FEIRA	SOPA	Cenoura com brócolos									
	PRATO	Empadão de atum (arroz)		4							
	DIETA	Salmão grelhado com batata cozida		4							
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco									
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino									
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana	Opções (2): Tangerina e laranja								
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com doce		1							

Ementa elaborada por:

Número da Ordem dos Nutricionistas:

Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim;  
6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

Instituição:		Escola:		Declaração Nutricional por 100g:										
EMENTA SEMANAL 22 a 26 de Abril 2024				Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal	
				Contém	Pode conter vestígios									
2ª FEIRA	SOPA	Puré de cenoura				138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1	
	PRATO	Ovos mexidos com arroz de lentilhas		3		1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5	
	DIETA	Peru estufado simples com arroz branco				607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4	
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados		1		473/113	2,7		17			5,2		
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes				117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã Opções (2): Tangerina e laranja				226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com queijo		1,7		674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3	
3ª FEIRA	SOPA	Nabiças				163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1	
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida		4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida		4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3	
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga		1		415/99	2,9		13,4			4,5		
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura				156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	0,2	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja Opções (2): Maçã e banana				226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga		1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4	
4ª FEIRA	SOPA	Espinafres				159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1	
	PRATO	Almondegas com molho de tomate e massa esparguete		1,6,7		963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5	
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete		1		1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5	
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes		6		691/165	5,4		27			6,7		
	SALADA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)				193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Banana Opções (2): maçã e nesperas				226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com fiambre de peru		1	6	558/134	1,2	0,3	25,1	7	2,7	5,1	0,6	
5ª FEIRA	SOPA	<b>FERIADO</b>												
	PRATO													
	DIETA													
	VEGETARIANO													
	SALADA													
	FRUTA/SOBREMESA													
	LANCHE													
6ª FEIRA	SOPA	Abóbora com couve				142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1	
	PRATO	Coxas de frango no forno com massa macarrão		1		1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3	
	DIETA	Coxa de frango no forno simples com massa macarrão		1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3	
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)		1		895/214	7,2		23,7			7,5		
	SALADA	Alface, tomate e pepino				134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Tangerina Opções (2): banana e maçã				226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com marmelada		1		632/151	0,7	0,1	32,6	14,4	3	3,5	0,2	

Ementa elaborada por:

Número da Ordem dos Nutricionistas:

Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoi; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremeço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

Instituição: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

**EMENTA SEMANAL 29 de Abril a 3 de Maio 2024**

**Alergénios**  
*(colocar o número correspondente)*

**Declaração Nutricional por 100g:**

Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
		147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
1,3,4,5,6		749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	0,4
4		448/107	3,4	0,5	10,1	1,4	1,2	10	0,3
6		494/118	3,8		16			5,1	
		117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1,7		674/161	3,8	3,2	24,5	6,9	2,7	6,9	0,3

2ª FEIRA	SOPA	Alface	
	PRATO	Bacalhau à Brás	
	DIETA	Redfish estufado simples com batata cozida e couves-de-bruxelas	
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Maçã	Opções (2): Tangerina e banana
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com queijo	

3ª FEIRA	SOPA	Agridão	
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)	
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco	
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Nespervas	Opções (2): Laranja e banana
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	

		168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
		854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4
		946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
		461/110	3,5		15			4,5	
		128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

4ª FEIRA	SOPA	<b>FERIADO</b>	
	PRATO		
	DIETA		
	VEGETARIANO		
	SALADA		
	FRUTA/SOBREMESA		
	LANCHE		


5ª FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes	
	PRATO	Hamburguer de aves grelhado com esparguete	
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com esparguete	
	VEGETARIANO	Bolonesa de soja	
	SALADA	Alface, pepino e milho	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Gelatina	Opções (2): Laranja e maçã
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	

		163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1
1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
		215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

6ª FEIRA	SOPA	Feijão com couve portuguesa	
	PRATO	Arroz de peixe (escamudo e pescada) à marinheiro com delícias do mar	
	DIETA	Arroz de peixe simples (escamudo e pescada)	
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados	
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino	
	FRUTA/SOBREMESA	Principal: Laranja	Opções (2): Tangerina e maçã
	LANCHE	Peça de fruta + Pão de mistura com doce	

		205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
2,3,4	6,14	590/141	3,4	0,5	19,5	1,8	1	7,9	0,5
4		582/139	3,1	0,5	19,6	1,1	1,1	8,2	0,3
1		473/113	2,7		17			5,2	
		154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1		613/146	0,7	0,1	31,6	13,4	2,9	3,5	0,2

Ementa elaborada por:

Número da Ordem dos Nutricionistas:

Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE.

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim;  
6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Alpo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.